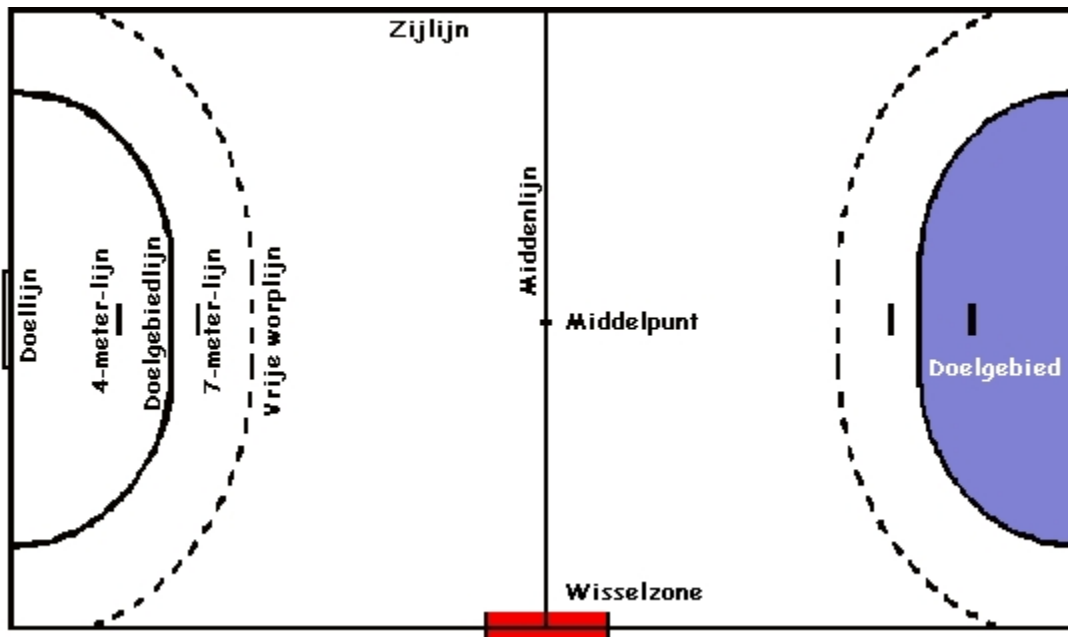


SPELREGELS HANDBAL

VERTAALD NAAR DE JEUGD

Dit werk beoogt niet volledig te zijn.

Er is getracht de belangrijkste spelregels te selecteren en deze zodanig uit te werken dat ze "verstaanbaar" zijn naar (jeugd)spelers toe.



Het team

Een team bestaat uit 12 spelers die op een wedstrijdformulier ingevuld moeten worden; maximum 7 spelers mogen op het veld komen.

Er MOET een keeper aanwezig zijn.

Aan het begin van de wedstrijd moeten minimum vijf spelers op het veld komen (dus 4 spelers en 1 keeper).

Maken van een doelpunt

Er is een doelpunt gemaakt als de bal volledig over de doellijn is.

Doelgebied

- Het doelgebied is een cirkelvormig stuk van het terrein; alleen de keeper mag erin komen!
- Als veldspeler mag je niet in het doelgebied komen.
Straf: vrije worp als een speler met bal het doelgebied betreedt. Vrije worp als een speler zonder bal het doelgebied betreedt en zich hierdoor een voordeel verschaft. Penalty als een verdediger de doelzone betreedt en hierdoor een vrije doelpoging verhindert.
- Als speler mag je de bal niet uit het doelgebied nemen.
Straf: vrije worp voor de tegenpartij
- Het betreden van het doelgebied wordt niet bestraft:
 - a) wanneer een speler, nadat hij de bal heeft gespeeld, het doelgebied betreedt, voor zover dit voor de tegenstander geen nadeel oplevert;
 - b) wanneer een speler zonder bal het doelgebied betreedt en hij zich daardoor geen voordeel verschaft;
 - c) wanneer een verdediger zonder nadeel voor zijn tegenstander bij of na een afweerpoging het doelgebied betreedt.

De keeper

- De keeper mag zijn doelgebied zonder bal verlaten. Hij mag dan meespelen op het veld MAAR dan verdwijnen de voordelen van het keeper zijn, tot wanneer hij terug in zijn doelgebied staat.
- Wanneer de keeper bij een doelpoging de bal uit zijn doel kan houden en de bal over de achterlijn gaat, is het een uitworp voor de keeper. Gaat de bal over de zijlijn dan is het een inworp voor de ploeg die de doelpoging ondernam.
- De keeper mag met de bal in de hand zijn doelgebied niet verlaten.
Straf: vrije worp voor de tegenpartij.
- De keeper mag een rollende bal niet uit het veld nemen.
Straf: vrijworp voor de tegenpartij
- Een pas naar de eigen keeper, die in zijn/haar doelgebied staat, is verboden
straf: vrijworp voor de tegenpartij
- De 4 –meterlijn: bij de uitvoering van een 7-meterworp mag de doelman de doelverdedigersgrenslijn (4-meterlijn) of de verlening aan beide zijden daarvan niet overschrijden, voordat de bal de hand van de werper heeft verlaten. Zolang de doelverdediger een voet achter of op de doelverdedigersgrenslijn (4-meterlijn) op de grond heeft, is het hem toegestaan, de andere voet of een ander lichaamsdeel in de lucht over deze lijn te bewegen.

De beginworp

De beginworp mag pas worden uitgevoerd nadat de scheidsrechter heeft gefloten.

- Diegene die de beginworp zal uitvoeren moet met één voet op het middelpunt van het veld staan.
- De medespelers mogen niet over de middenlijn komen vooraleer de eerste pas gegeven is.

De Bal spelen

- Een speler mag de bal maximum 3 seconden vasthouden !
Straf indien langer: vrije worp voor de tegenpartij
- De bal mag je onderbeen of voet niet raken TENZIJ de bal je onderbeen of voet raakt doordat een tegenstander de bal ertegen werpt...
straf: vrije worp voor de tegenpartij
- Nulcontact: het nulcontact kan zowel op twee voeten als op één voet gebeuren. Om een goed nulcontact te doen moet je de bal vangen in de lucht en dan pas neerkomen op de grond. Na je nulcontact mag je nog maximum drie passen doen.
- Dribbelen: je mag met de bal dribbelen

MAAR LET OP:

- je hebt een dubbeldribbel wanneer je eerst dribbelt, de bal vangt en dan weer begint te dribbelen. Dit is fout.

Straf: vrije worp voor de tegenpartij

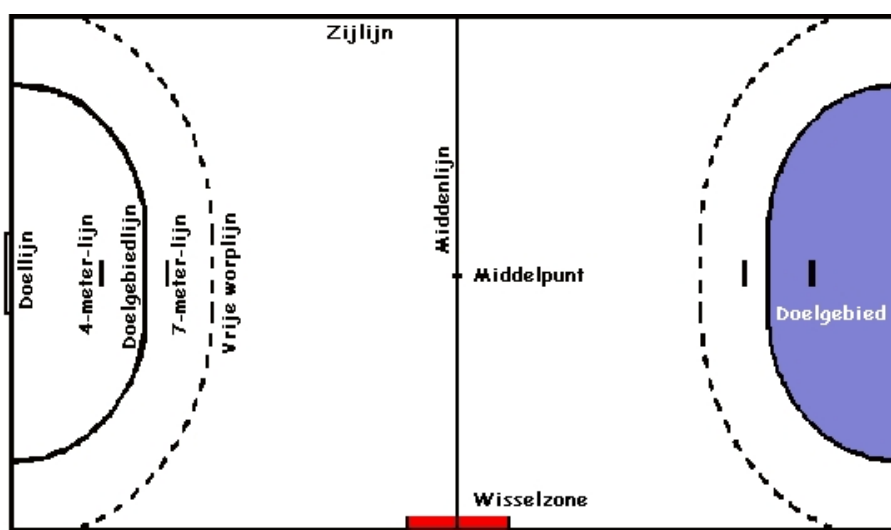
- je hebt ook een dubbeldribbel als je de bal "draagt". D.w.z. als je tijdens een dribbel je hand onder de bal houdt.

Straf: vrije worp voor de tegenpartij

Wisselen

Je mag zoveel wisselen als je wilt.

Het wisselen moet binnen een bepaalde zone (de wisselzone) gebeuren.



Het wisselen mag gedurende de hele wedstrijd

Let wel op:

- je mag pas wisselen (op het veld komen) als de andere speler VOLLEDIG van het veld is!!! Doe je dit niet; dan krijgt de tegenpartij de bal én krijg je 2'-straf tijd!!!
- Twee-minuten-straf tijd betekent dat je dan 2 minuten van het veld moet. Je ploeg speelt dus gedurende die 2 minuten met iemand minder!!!

Het gedrag ten opzichte van de tegenstander

Enkele juiste verdedigingshoudingen zijn:

- Handen omhoog
- Maak je zo breed mogelijk; maar blijf van je tegenstander af!
- Contact maken met je tegenstander als hij de bal heeft
 - een hand aan de werpschouder
 - een hand aan de heup

Het is toegelaten een tegenspeler met het lichaam te 'sperreren', ook als deze niet in het bezit van de bal is.

Het is verboden:

- Het is verboden de bal die je tegenstander vastheeft uit zijn handen te slaan of trekken !
Straf: vrije worp tegenpartij
- Het is verboden de tegenstander te omklemmen
Straf : vrije worp voor de tegenpartij
- Het is verboden om tijdens een worp aan de werparm te trekken
Straf: Penalty voor de tegenpartij én rode kaart !
- Het is verboden je tegenstander in de rug te duwen
Straf: penalty voor de tegenpartij en rode kaart!

Inworp

- Is de bal buiten langs de zijlijn door de tegenpartij dan moet je een pas geven naar een medespeler.
- De pas wordt gegeven met één voet op de zijlijn.
- De tegenpartij moet op drie meter afstand staan.
- Er is een inworp wanneer een veldspeler van het verdedigende team de bal het laatste heeft aangeraakt, voordat deze de achterlijn van zijn team passeert. Deze gebeurt op de hoek van het speelveld.

Vrije worp

Een goede vrije worp kan als volgt gegeven worden:

- vrije worp wordt gegeven buiten de 9-meterlijn
- drie meter afstand voor de tegenpartij
- je moet niet wachten op het fluitsignaal
- AL je ploegmaats moeten uit de 9-meter zone zijn.

- je kan ofwel een pas geven naar iemand van je eigen ploeg of een shot naar doel
- Je neemt de vrije worp op de plaats waar de fout gemaakt is of op de dichtst mogelijke plaats buiten de 9-meter lijn

Penalty:

goede uitvoering:

- voeten achter de 7-meterlijn
- wachten op het fluitsignaal
- 1 voet mag de grond niet verlaten EN niet over of op de lijn schuiven
- als de bal weg is mag je wel over deze lijn.
- De andere spelers staan op minimum 3 m afstand
- De andere spelers staan buiten de 9-m-lijn.
- Het fluitsignaal wordt gegeven door de scheidsrechter. Daarna mag pas de beweging ingezet worden en de bal moet binnen de 3 seconden gespeeld worden.



Dit is nog steeds goed; de voet blijft nog op de grond!



Dit is nog steeds goed. De voet houdt contact met de grond



Dit is fout! De voet staat op de 7-meter-lijn!!!



De voet mag de grond niet verlaten vooraleer de bal de hand heeft verlaten!!!

Bron: bewerking van spelregels jeugd van Marc Multael (<http://users.ugent.be/~mmultael/index.html>) en van de Europese spelregels (<http://www.spelregels.eu/rules/handbal/spelregelboek0903.pdf>)